

## ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ РАБОТЫ С МОЛОДЕЖЬЮ В УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Е.В. Сенькина, В.А. Ершов**

ФГБУ ВО Тверской государственный университет, Россия, Тверь

В статье рассматривается региональная политика здоровьесбережения молодежи и реализация Стратегии 2024 в Тверской области. Контент-анализ образовательных учреждений, реализующих программу здоровьесбережения молодежи их формы и методы. Анализ и изучение мероприятий, конференций, деловых встреч, реализующих данную отрасль политики.

*Ключевые слова:* молодежь, Тверская область, здоровьесбережение, здоровый образ жизни (ЗОЖ), внеучебная деятельность, студенты, политика, исследование, сохранение здоровья.

Формирование, сохранение здоровья людей, и, прежде всего, здоровья подрастающего поколения, является решающим фактором экономического, политического и социального развития страны. В настоящее время первостепенные интересы государства связаны с проблемами здоровья молодежи. Многие державы уделяют большое внимание проблеме воспитания здорового образа жизни как важнейшей составной части идеологической и воспитательной работы с молодежью.

Политика российского государства в данном направлении предполагает формирование физически здоровой, всесторонне развитой и социально активной личности. Это нашло отражение в приоритетном национальном проекте «Здравоохранение».

Здоровьесбережение молодежи, является крайне актуальным на сегодняшний день, когда в сети Интернет большое количество информации о «веселых и облегчающих нашу жизнь» средствах, огромное количество распространителей и закладчиков психоактивных веществ, а также эпидемиологическая обстановка в стране и Море. Все эти факторы негативно влияют на наше здоровье, особенно на здоровье подрастающего поколения. Давно известно, что здоровье человека на 10 - 20% зависит от наследственности, 10 - 20% – от состояния окружающей среды, 8 - 12% – от уровня здравоохранения и 50-70% – от образа жизни [1].

Количество людей, проживающих на территории Тверской области, по данным переписи 2020 года, составляет 1 260 389 человек, из них численность молодежи тверского региона составляет 233 200 человек, что составляет 18,1 от населения региона Молодежная политика в Тверской области реализуется в соответствии с Законом Тверской области от 30.07.1998 № 27-ОЗ-2 «О государственной молодежной политике в Тверской области», основами молодежной политики в Тверской области, утвержденными постановлением Администрации Тверской области от 18.09.2007 № 265-па (в редакции от 03.09.2014), государственной программой Тверской области «Молодежь

Верхневолжья» на 2013-2018 гг., утвержденной постановлением Правительства Тверской области от 18.10.2012 № 616-пп (в редакции от 16.12.2014) [3].

В Тверской области систематически проводятся информационные и обучающие семинары и тренинги для детей и молодежи по теме «Профилактика асоциальных явлений». Проводится подготовка волонтеров, внедряющих идею здорового образа жизни и осуществляющих работу по профилактике потребления психоактивных веществ.

Популярными среди молодежи являются профилактические, культурно-просветительские мероприятия, конкурсы рисунков, плакатов, сочинений, выставки, творческие вечера, флеш-мобы, квесты и другие [2].

По данным социологических исследований, для молодых людей Тверской области приоритетами являются семья, здоровый образ жизни, занятия физкультурой и спортом, образование, трудоустройство.

На заседании Правительства Тверской области 12 февраля 2020 года, была утверждена Стратегия развития государственной молодежной политики до 2024 года, цель которой - обеспечение преемственности поколений, создание условий для успешной самореализации молодежи, раскрытие ее потенциала в экономической, социальной и культурной сферах [2].

Особое внимание в Стратегии уделено патриотической работе, духовно-нравственному воспитанию, популяризации здорового образа жизни, созданию условий для занятий спортом, поддержке молодых талантов. А также продолжение проведение международной военно-патриотической поисковой экспедиции «Ржев. Калининский фронт», молодежных форумов и других проектов.

В Тверской области в рамках здоровьесбережения молодежи ведется не только работа с объектом взаимодействия, но и с субъектами реализации данной программы.

На базе Тверского областного института усовершенствования учителей, в августе 2020 года проводилась конференция «Здоровьесберегающие технологии, социальная защита детей». В МОУ СОШ №2 п. Спирово (место проведения конференции), было представлено 10 работ из разных уголков Тверской области: Торжок, Спирово, Бежецк, Тверь. Основная работа по здоровьесбережению молодежи, в образовательной среде, направлена на профилактику «Школьных факторов»:

- нарушения режима дня школьников;
- сокращению времени сна, отдыха и прогулок;
- снижению двигательной активности.

Данные факторы отрицательно сказываются на физическом и психическом здоровье учащихся.

Безусловно, ухудшение состояния здоровья школьников нельзя связывать только с негативным влиянием так называемых «школьных факторов». Необходимо учитывать также:

- неблагоприятные социально-экономические условия жизни многих семей;

- отрицательное влияние некоторых экологических факторов;
- нарушения состояния здоровья;
- сниженный адаптивный ресурс большинства детей, начинающих учиться в первом классе, в новой школе и ряд других факторов [6].

С 2013 года в Тверском Технологическом колледже действует программа «Здоровье», целью которой стало - формирование, сохранение и укрепление здоровья субъектов образовательного процесса в свете концепции модернизации Российского образования. В данном учреждении ведется работа по профилактике формирования вредных привычек у молодого поколения. Проводятся лекции «Здоровье нации и вредные привычки», «Курение и его опасность для организма», «Алкоголь и его опасность для организма», «Основные виды психоактивных веществ». Теоретический материал подается в виде лекций или тематических бесед, а также проводятся практические занятия, с использованием различных методов обучения и воспитания учащихся [7].

Со 2 по 9 сентября 2017 года, Тверской Государственный университет в своих стенах принимал XII Всероссийскую информационно-пропагандистскую, оздоровительную акцию «Волна здоровья», организованной Общероссийской общественной организации «Лига здоровья нации». Во время акции и круглого стола выступали с докладами: директор Центра развития молодёжных волонтерских программ ТвГУ, председатель Федерального экспертного совета по развитию добровольчества, президент Фонда развития молодёжных волонтерских программ Т.Н. Арсеньева; член Координационного совета Российского движения школьников, эксперт Московского городского педагогического университета А.В. Коршунов; победителя Всероссийского конкурса «Моя альтернатива» Р. Якименко. Здесь были представлены наиболее интересные и востребованные инициативы по пропаганде ЗОЖ, авторами которых являются молодёжные волонтерские и общественные организации Верхневолжья [5].

Участники из Твери представили проекты:

- «Обучен – значит защищён» и «Дети – наше будущее». В рамках проекта студентами Тверского государственного медицинского университета, предложено проведение уроков безопасности и здоровья;
- «Сдай батарейку – спаси ёжика», так назвали акцию ученики многопрофильной гимназии №12 из г. Тверь, и заострили внимание на профилактике экологической безграмотности учащихся, на примере утилизации батареек);
- Тему физического воспитания современной молодёжи затронули в своих выступлениях руководители Тверской Волейбольной лиги, ТРОО «Русский жим» и ТРОО содействия духовному, интеллектуальному и физическому развитию «Спарта» [5].

Деятельность, связанная со здоровьесбережением студентов и преподавателей в Тверском государственном университете, осуществляется службой социальной поддержки и оздоровления студентов и сотрудников. Работа осуществляется по различным направлениям:

- назначение выплат социального характера для обучающихся из средств стипендиального фонда (социальная стипендия, материальная помощь);
- постановка на полное государственное обеспечение студентов из числа детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, и предоставление им всего комплекса мер поддержки, предусмотренных федеральными нормами и внутривузовскими локальными актами;
- организация и проведение физкультурных и оздоровительных мероприятий для обучающихся (посещение бассейна, тренажерного зала, катков, комнат галотерапии, санаторных учреждений и т.п.);
- организация и проведение культурно-массовых мероприятий для обучающихся с целью расширения их кругозора, знакомства с историей страны, формирования патриотических чувств;
- проведение общеуниверситетских физкультурных мероприятий для обучающихся и сотрудников (дней здоровья, регат, квестов и т.п.) [5].

Тверской государственный технический университет в рамках здоровьесбережения студентов осуществляет деятельность по внеучебной работе. В университете действуют клубы по интересам и секции:

- клуб настольных игр «Вавилон»;
- Тверская лига дебатов;
- клуб искусств «Декадент»;
- поэтический клуб «Пегас»;
- клуб «Мафия»;
- киноклуб «Кинематика»;
- вокальная студия;
- хореографическая студия «Astel»;
- Театральная студия «Сцена»;
- туристический клуб «Азимут»;
- Спорториентирование [4].

Переключение с учебы на другой вид деятельности стимулирует работоспособность. Сочетание кружков, секций, клубов по интересам и непосредственно обучения в вузе помогает научиться планировать студентам свое время и расширит кругозор. В будущем, когда у специалистов будет насыщенная работа, им не понадобится проходить тренинги по организации и управлению временем.

Участвуя во внеучебной жизни, студенты получают бесценные коммуникативные навыки и зарекомендовывают себя. Жизнь ведущих университетов и институтов не ограничивается исключительно учебой и развлекательными мероприятиями, в эту же категорию попадают всевозможные выездные семинары, научные конференции, экскурсии и встречи с интересными людьми.

В 2020 году в учебных заведениях Тверской области, особое внимание уделяется здоровьесбережению. Так в начале пандемии COVID-19, все школы и ВУЗы перешли на дистанционное обучение.

Такая форма образовательного процесса помогла снизить распространение коронавирусной инфекции, а субъектов и объектов дистанционного обучения сделать более самостоятельными, ответственными и мобильными.

Основными нововведениями, на всей территории стали: социальная реклама по здоровьесбережению и профилактике коронавирусной инфекции, а также взаимном уважении и соблюдении социальной дистанции, что способствует снижению рисков заболевания и заражения других членов общества.

С начала учебного года, увеличилось количество занятий физкультурой и спортом. Так в школах Твери и Тверской области проводят занятия на свежем воздухе, при условии хорошей погоды. В местах общественного питания, столовых и иных местах, рацион питания составляется по рекомендации главного государственного санитарного врача Российской Федерации МР 2.3.0171-20.2.3 «Гигиена питания. Специализированный рацион питания для детей и взрослых, находящихся в режиме самоизоляции или карантина в домашних условиях в связи с COVID-19» от 10.04.2020, в соответствии с которым выдавался сухой паек для школьников, в период самоизоляции.

Основным атрибутом с 12 октября 2020 года стала защитная маска и антисептик, перчатки для рук, ведь данная мера профилактики поможет не только защитить нас от вредоносного вируса, но и сохранить здоровое общество и здоровое поколение.

### Список литературы

1. Амосов, Н.М. Раздумья о здоровье / Н.М. Амосов – М.: Медицина, 1987. – 116 с.
2. Правительство Тверской области [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.region.tver.ru/> (дата обращения: 18.10.2020)
3. Статистика в Тверской области [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://russia.duck.consulting/regions/69#collapse483693> (дата обращения: 20.10.2020)
4. Тверской Государственный Технический университет [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://student.tstu.tver.ru/> (дата обращения: 18.10.2020)
5. Тверской Государственный Университет [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.tversu.ru/structure/ssp/> (дата обращения 18.10.2020)
6. Тверской областной институт совершенствования учителей [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.tversu.ru/structure/ssp/> (дата обращения: 13.10.2020)
7. Тверской Технический колледж / Программа «Здоровье» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://docviewer.yandex.ru/view/227628026> (дата обращения: 15.10.2020)

# HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES FOR WORKING WITH YOUNG PEOPLE IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS OF THE TVER REGION

**E.V. Senkina, V.A. Ershov**

Tver state University, Tver, Russia

The article discusses the regional policy of youth health care and the implementation of the Strategy 2024 in the Tver region. Content analysis of educational institutions that implement the youth health program, their forms and methods. Analysis and study of events, conferences, and business meetings that implement this field of policy.

***Keywords:** youth, Tver region, health care, healthy lifestyle (HLS), extracurricular activities, students, politics, research, health preservation.*

## **Сведения об авторах:**

СЕНЬКИНА Елизавета Викторовна – студентка Тверского Государственного университета, Института педагогического образования и социальных технологий, направления «Консультирование и коучинг в социальной работе» 2 курс магистратуры. E-mail: Elizavetasenkina@yandex.ru

ЕРШОВ Вячеслав Алексеевич – доцент каф. социальной работы и педагогики ФБГОУ «Тверской государственной университет», канд. пед. наук, доцент, e-mail: Ershov.VA@tversu.ru